



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ НА РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 14-16 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Направление программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем зачетных единиц:

56,93 % авторского текста

Выполнил:

Студент группы ОФ 514/073-5-2

Колов Роман Николаевич

Работа рецензирована к защите
рецензия принята

«16» апреля 2018 г.

из кафедр ТИМ ФКиС

Жабакон В.Е. Жабакон В.Е.

Научный руководитель:

К.П.Н., доцент кафедры ТИМ ФКиС

Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск

2018 год

Содержание

Введение	3
ГЛАВА I. Характеристика армейского рукопашного боя	
1.1 История армейского рукопашного боя в России.....	6
1.2 Этапы спортивной подготовки в процессе занятий армейским рукопашным боем.....	10
1.3 Развитие физических качеств в процессе занятий армейским рукопашным боем.....	19
Выводы по первой главе	37
ГЛАВА II. Организация исследования и анализ полученных результатов	
2.1 Цели, задачи и методы исследования.....	40
2.2 Организация исследования.....	40
2.3 Результаты исследования.....	47
Выводы по второй главе	55
Заключение	56
Список использованных источников	59

Введение

Актуальность. Армейский рукопашный бой как вид спорта представляет собой вид единоборства, когда действия – бойцов направлены на преодоление сопротивления партнера. Именно эта особенность делает армейский рукопашный бой ценным прикладным видом спорта, который создает широкие возможности разностороннего воспитания личности. Положительно влияет на развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость. Данные качества определил и вывел в единую систему В. М. Зациорский в своей монографии «Физические качества спортсмена»[14]. А так же армейский рукопашный бой воспитывает смелость, решительность, уверенность в своих силах, инициативу и находчивость. То есть качества, необходимые человеку, умеющему защитить себя и других граждан от правонарушителей [25].

Тренировочный процесс оказывает положительное воздействие на развитие физических качеств у юношей в возрасте 14-16 лет [39]. На сегодняшний день спортсмены могут показать высокий результат из-за того, что умеют планировать свой тренировочный процесс, что приводит к много сторонней подготовке. Юноши, занимающиеся данным видом спорта, быстрее приспосабливаются к армейскому климату и режиму, так как занятия армейским рукопашным боем способствуют не только физическому развитию, духовному и интеллектуальному, а также развивают патриотизм. И что особенно важно, – происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности спортсмена [37].

Общая физическая подготовка юношей занимающихся армейским рукопашным боем строится на принципах целенаправленных педагогических воздействий и специальной подготовке. Она ориентирована на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой

(базой) для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в армейском рукопашном бое. Для совершенствования подготовки бойцов необходим контроль физической подготовленности в годичном цикле подготовки бойцов.

Цель исследования: определить влияние занятий армейским рукопашным боем на развитие физических качеств у юношей.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс формирования физических качеств у юношей.

Предмет исследования: методика спортивной тренировки юношей 14-16 лет, занимающихся армейским рукопашным боем.

Гипотеза: процесс развития физических качеств у юношей занимающихся армейским рукопашным боем будет эффективней, при использовании различных вариантов круговой тренировки.

Задачи:

- 1) Проанализировать литературу по теме данного исследования.
- 2) Выявить уровень развития начальной подготовки юношей 14-16 лет занимающихся армейским рукопашным боем.
- 3) Разработать комплексы круговой тренировки.
- 4) Определить эффективные условия развития физических качеств юношей 14-16 лет.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы: наблюдение, беседа, измерение результатов, сравнение, анализ, синтез и др.

База исследования: дворец спорта ЧЭМК находящийся по адресу г. Челябинск Российская 36, спортивный клуб «Каскад»

Организация исследования. Исследования проводились в 3 этапа:

1 этап (май–октябрь 2017 год): анализ научно-методической литературы и других тематических источников по выбранной теме для формирования цели и задач исследования.

2 этап (октябрь 2017 год – март 2018 год): проведение педагогического эксперимента. Проводился педагогический эксперимент у юношей,

занимающихся армейским рукопашным боем, с целью развития их физических качеств. Для достижения данной цели у экспериментальной группы проводилась круговая тренировка. Применяемые методы: педагогический эксперимент, тренировка, объяснение, демонстрация, тестирование, запись результатов.

3 этап (март 2018 год – май 2018 год): обобщение и обработка полученных в ходе педагогического эксперимента результатов. На 3 этапе исследования были проанализированы полученные результаты, сделаны по ним выводы, а так же определены практические рекомендации. Так же на данном этапе, проводилось оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями и стандартами, помимо этого подготавливалась электронная презентация.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, выводов после каждой главы, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА I. Характеристика рукопашного боя

1.1 История развития армейского рукопашного боя в качестве вида спорта

История рукопашного боя, в качестве средства защиты и обороны, началась в далеком прошлом, с самого образования человеческого общества. В древности, почти каждый день у людей была острая необходимость бороться за свое выживание на этой планете. Элементы боя без оружия зарождались в течение междоусобных боев, которые в древности проходили с частой периодичностью, а так же во время охоты. Следовательно, с самого древнего периода человеческой жизни разрабатывались методологии военного искусства [13].

Практически во все периоды человеческого общества простым людям, без титулов и должностей, запрещалось иметь свое оружие, а с несправедливостью, которую они испытывали на себе и свои близких людях, нужно было бороться. Так, во многих странах мира начала формироваться школа борьбы против вооруженного нападения.

В Древней Руси существовали школы рукопашного боя, главной особенностью которых, было то, что они основаны на обрядовых плясках–боях. Поединки проходили под местную музыку, а танец представлял собой подготовку к самому бою [20].

Официальной датой создания армейского рукопашного боя считается 1979 год, именно в этом году город Каунас принял первый чемпионат воздушно–десантных войск [31].

Командующий воздушно-десантными войсками, генерал армии Маргелов В.Ф. поставил задачу перед специалистами и энтузиастами физической подготовки и спорта ВДВ, РВСН по разработке такой методики

подготовки военнослужащих к ближнему бою, которая способствовала бы противостоять не только одному противнику, а сразу нескольким. А самое главное данная система должна подготовить бойцов к непосредственному соприкосновению с противником с морально-психологической точки зрения. В данную систему специалисты внедрили наиболее простые и эффективные приемы всех видов борьбы, бокса и восточных единоборств [19].

Армейский рукопашный бой был успешно включен в методику обучения и стал основной составляющей форм физической подготовки военнослужащих.

Методология армейского рукопашного боя, построенная на принципах максимально-приближенной реальности поединка, то есть представляла опасность для здоровья военнослужащих. Так, было предложено использовать различные средства защиты.

В 80–е годы защитная экипировка, в частности шлем–маска изготавливались из мотоциклетных шлемов, делался металлический каркас и наваривались прутья, в качестве защиты груди использовался обычный плавательный жилет с комплекта машины БМД. Затем, от соревнования к соревнованию, приходилось совершенствовать амуницию. В настоящее время, появилась прекрасная фирма «РЭЙ–СПОРТ», которая выпускает удобное и надежное снаряжение для армейского рукопашного боя [24].

Универсальность подготовки бойцов, зрелищность поединков, надежная защитная экипировка и понятное судейство сделали новый вид спорта популярным среди военнослужащих.

В 1989 году армейский рукопашный бой был внедрен во все виды Вооруженных Сил СССР, как военно-прикладной вид спорта.

Это позволило провести в 1991 году в городе Ленинграде первый чемпионат Вооруженных Сил, определивший пути и направления развития АРБ.

Военный институт физической культуры (ВИФК), находящийся в городе Санкт-Петербург на своей кафедре ведет обучение будущих

специалистов физической подготовки и спорта Вооруженных Сил и силовых структур РФ. Специалисты проходят обучение по основам и важным аспектам АРБ, так же

научно–исследовательский центр, созданный на базе института, занимается разработкой и изданием наставлений, учебников и методических пособий по рукопашному бою.

В 1992 году по распоряжению Спортивного комитета Министерства обороны (СК МО) была создана Федерация армейского рукопашного боя (ФАРБ) в рамках Армейской ассоциации контактных видов единоборств (ААКВЕ), целью которого было популяризация и распространение данного вида спорта.

Целенаправленная работа ФАРБ совместно со СК МО дала возможность включить АРБ в военно-спортивную классификацию на 1993-1996 годы, в Единую всероссийскую спортивную классификацию на 1997-2000 годы, разработать и издать в 1995 году правила соревнований и получить от Госкомспорта России право предоставления документов на присвоение звания «Мастер спорта» и спортивных разрядов [26].

В 2005 году АРБ включен во Всероссийский реестр видов спорта, признанных Министерством спорта Российской Федерации. После включения, он получил новый дополнительный импульс в своем развитии. Этот импульс связан с одним из элементов обеспечения добровольной подготовки молодежи к военной службе, посредством вовлечения допризывной и призывной молодежи военно-прикладными видами спорта [50].

Спортивная Федерация Армейского рукопашного боя плотно работает с региональными Комитетами по физической культуре и спорту.

Если проанализировать работу Спортивной Федерации Армейского рукопашного боя по сравнению с аналогичными федерациями по другим видам единоборств (комплексное единоборство, универсальный бой, прикладное единоборство), то одной из её главных преимуществ является

непосредственная работа по развитию массового спорта, работа, прежде всего с молодежью допризывного возраста. Эта работа проводится в местных секциях, школах и клубах и только затем происходит следующий уровень формирования сборных команд регионов. Поэтому, несмотря на очень жесткие правила – травм на наших соревнованиях практически не бывает. Так как уровень спортивного мастерства спортсменов соответствует рангу проводимых соревнований. Универсальность наших правил соревнований позволяет успешно выступать спортсменам армейского рукопашного боя по другим видам единоборств [18]. На рис. 1. представлена периодизация развития АРБ как вида спорта.

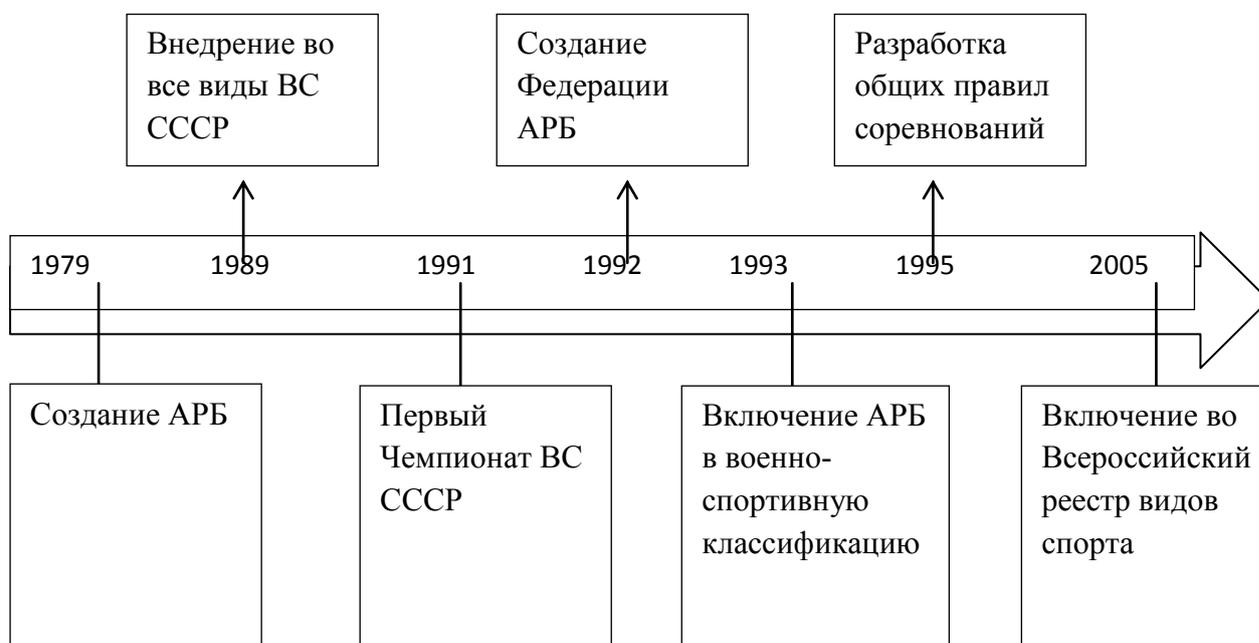


Рис. 1. Периодизация развития АРБ как вида спорта

На сегодня это один из самых популярных видов единоборств в Российской Федерации. Он успешно развивается на территории всех федеральных округов и более чем в 60 субъектах Российской Федерации, с каждым годом этот вид единоборств увлекает все больше и больше российской молодежи [19].

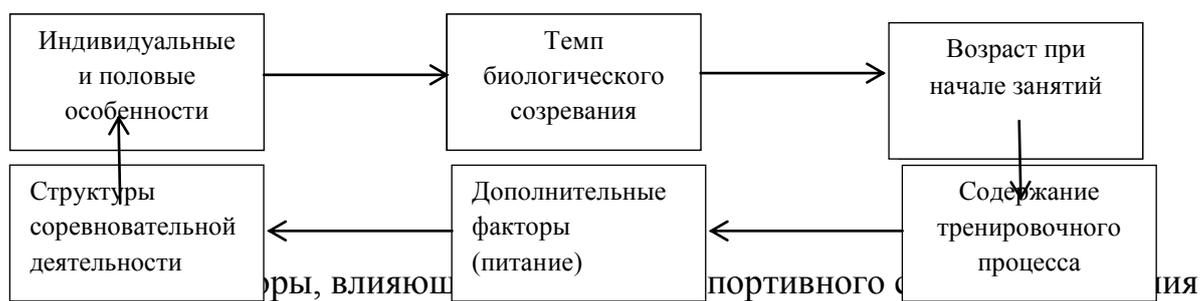
Необходимо продолжать наращивать темпы развития армейского рукопашного боя в стране, в отдельных регионах, переносить вид спорта в

другие ведомства, что способствует выводу армейского рукопашного боя на международную арену.

1.2 Этапы спортивной подготовки в процессе занятий армейским рукопашным боем

Армейский рукопашный бой является достаточно специфичным видом спорта, требующего от спортсмена полного созревания организма, естественного развития физических качеств и психических возможностей. [15].

Продолжительность и структура подготовки спортсмена при занятии АРБ зависит от многих факторов, влияющих на особенности развития спортивного совершенствования спортсмена, при занятии АРБ, они представлены на рис. 2.



факторы, влияющие на спортивную подготовку спортсмена при занятии АРБ

Данные факторы определяют общую продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высоких спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно показываются.

Полный процесс многолетней подготовки спортсмена разделяют на пять главных этапов, которые определяются возрастным периодом. Данные этапы тренировки определяют специфику условий жизни и деятельности спортсмена в разные возрастные и социальные периоды жизни. В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения [27]. В таблице 1 рассмотрены этапы многолетней подготовки спортсмена занимающегося АРБ.

Таблица 1

Этапы многолетней подготовки спортсмена занимающегося АРБ

Этап	Возраст	Задачи	Продолжительность этапа
1. Начальная подготовка	9–12 лет	– всестороннее физическое развитие и совершенствование; – укрепление здоровья; – привитие углубленного интереса к занятиям по АРБ – выявление задатков и способностей детей; – обучение основам АРБ; – становление спортивного характера.	2–3 года
2. Всесторонняя физическая подготовка	12–16 лет	– всестороннее физическое развитие и совершенствование; – укрепление здоровья, в том числе с помощью закаливания; – изучение техники различных видов спорта; – обучение и совершенствованию техники ударов, бросков, комбинации; – приобретение соревновательного опыта; – подготовка к сдаче нормативов по физической культуре.	2–3 года
3. Специальная	16–18 лет	– углубленное изучение и	1–2 года

подготовка		совершенствование техники всех способов ударов и бросков; – повышение уровня общей физической подготовки;	
4. Углубленная специальная подготовка	19 и старше	– повышение уровня общей физической подготовки; – достижение высокого уровня специальной подготовки.	1 год
5. Спортивное совершенствование	20 и старше	– специализированная подготовка с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.	3 года
6. Высшее спортивное мастерство	–	– выявление мотивации для роста спортивных результатов; – найти скрытые резервы организма;	–

1. Этап – начальная подготовка.

Первый этап подготовки спортсмена, занимающегося АРБ – начальная подготовка. В таблице 1 мы выделили основные задачи, которые должны осуществиться на данном этапе. Для решения поставленных задач применяется широкий круг средств, в том числе при занятиях на технику уделяется внимание освоению элементов акробатики и отдельных связок. Средства используются в плане общей физической подготовки, как и другие

упражнения. При занятиях на этом этапе большое внимание уделяется развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание и на воспитание скоростно-силовых качеств. С этой целью применяются различные прыжки и прыжковые упражнения и другие динамические упражнения. Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Следует подчеркнуть, что все занятия проводятся в плане общей физической подготовки. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием. Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. В возрасте 9–11 лет особенно эффективно развиваются координационные способности, что позволяет сформировать у юного спортсмена разностороннюю техническую базу, предполагающую овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий [30].

2. Этап – всесторонняя физическая подготовка.

Вторым этапом развития является всесторонняя физическая подготовка. Цель тренировки на этапе всесторонняя физическая подготовка – на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде единоборств, в последующие годы.

Основными задачами, как и на первом этапе подготовки, здесь являются: всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники армейского рукопашного боя. Одновременно изучается и совершенствуется техника всех видов ударов. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. Особое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники ударов, бросков, комбинации. Летом и осенью включаются упражнения из других видов спорта – легкой атлетики (бег, прыжки), и различных спортивных игр (баскетбола, ручного мяча и футбола). Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных спортсменов соревновательной нагрузкой. Большое внимание на первом и втором этапах уделяется воспитанию юных спортсменов. Особое внимание в учебно-воспитательном процессе уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.) [31].

3. Этап – специальная подготовка в рукопашном бое.

Третий этап – специальная подготовка в рукопашном бое. На этом этапе многолетней подготовки главными задачами являются: углубленное изучение и совершенствование техники всех способов ударов и бросков, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание по-прежнему уделяется развитию скоростно-силовых качеств, а к этому добавляется еще и задача развития динамической силы. На прочной базе ОФП, созданной на предыдущих этапах, начинается специальная подготовка, где большее внимание уже начинают уделять развитию координации и скорости. В ходе специальной подготовки на этом этапе участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество поединков за сезон и соревнований должны строго соответствовать возрасту;

не следует допускать превышения норм, установленных правилами соревнований и официальными программами по рукопашному бою.

При планировании нагрузок необходимо внимательно относиться к определению общих объемов тренировочных заданий. В этом возрасте недопустимо форсированное увеличение общего объема тренировочной нагрузки и суммарного объема с высокой интенсивностью. На предыдущем этапе подготовки и чаще всего на этом допускаются серьезные ошибки в планировании нагрузок (в сторону недопустимого увеличения), что и приводит к прекращению роста результатов в последующие годы. Такое направление (увеличение нагрузок) порой привлекает тренеров довольно быстрым тренировочным эффектом – результаты юношей растут, а последствия этого скажутся только на последующих этапах подготовки. Иногда последствия такой работы проходят мимо внимания тренеров ДЮСШ и других организаций, работающих с указанного возраста. После окончания школы спортсмены уходят в вузы, на производство, в ряды Российской Армии, где с ними работают уже другие тренеры, которые иногда вынуждены отчислять ставших бесперспективными еще молодых спортсменов [17].

4. Этап – углубленная специальная подготовка.

Четвертый этап представляет собой углубленную специализацию по рукопашному бою. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья и др. Но важнейшей задачей в этом возрастном периоде является достижение высокого уровня специальной подготовки. На четвертом этапе проводятся специализированные занятия с возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности. Здесь закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке – в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого рукопашнику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых

качеств основных групп мышц. Продолжается работа и по повышению уровня общей координации. Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика. Ясно, что возможности организма в 19 и старше далеко не одинаковы. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации даже в этом, казалось бы в близком полной зрелости, возрасте [18].

5. Этап – спортивное совершенствование.

Пятый этап – это, спортивное совершенствование. Основная задача – специализированная подготовка с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов. Принцип индивидуализации тренировки реализовывался и на всех других этапах многолетней подготовки, но здесь все занятия проходят по индивидуальному плану, что особенно важно, так как спортсмены выполняют здесь исключительно высокие по объему и интенсивности нагрузки. На этом этапе можно выделить зону наивысших достижений (24–28 лет), когда спортсмены, как правило, показывают наиболее высокие результаты и добиваются успехов на крупнейших соревнованиях. Возраст олимпийских чемпионов, победителей мировых первенств, чемпионатов страны в подавляющем большинстве случаев не выходит из этих пределов. Период высоких спортивных результатов продолжается до 33–36–летнего возраста, хотя в истории известны случаи, когда спортсмены показывали высокие результаты и позднее, до 40–42 лет и старше [16].

Этап спортивного совершенствования характеризуется углубленной индивидуализацией процесса подготовки и должен строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых максимальная предрасположенность спортсмена к достижению наивысших результатов

(подготовленная ходом естественного развития организма и функциональных преобразований в результате многолетней тренировки) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных тренировочных и соревновательных нагрузок [17].

6. Этап – высшего спортивного мастерства.

На этом этапе изыскиваются возможности для дальнейшего повышения спортивного мастерства и роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является улучшение результатов за счет качественных сторон системы подготовки. Главная особенность данного этапа – индивидуальный подход к системе подготовки каждого спортсмена. Продолжительность этапа жестко не регламентируется и может составлять в рукопашном бое до 10–12 лет. Основная задача этапа высшего спортивного мастерства: изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. На этапе высшего спортивного мастерства изыскиваются возможности для дальнейшего повышения технико-тактического мастерства и роста спортивных результатов. Объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности на этом этапе стабилизируются на уровне, достигнутом на предыдущем этапе многолетней подготовки, либо могут быть увеличены на 5-10 %. Основной особенностью тренировочного процесса является его интенсификация за счет качественных сторон системы подготовки, что достигается сугубо индивидуальным подходом. Индивидуализация подготовки должна строиться исходя из опыта подготовки конкретного спортсмена с учетом выявленных и всесторонне изученных особенностей: сильных и слабых сторон, наиболее эффективных для него средств и методов подготовки, вариантов планирования и распределения тренировочной и соревновательной нагрузки [18].

Так же можно нужно сказать, что прекращать активных занятий спортом нужно грамотно. Начинать необходимо постепенно отказаться от

официальных соревнований крупного масштаба и снижать тренировочную нагрузку. Это период «выхода» из большого спорта проходит у каждого индивидуально. Однако с целью поддержания высокого уровня общей работоспособности и укрепления здоровья необходимо еще несколько лет продолжать выступления в местных и внутренних соревнованиях. Затем необходимо перейти к оздоровительным, нерегулярным занятиям. Целесообразно продолжить выступления в соревнованиях ветеранов по своей возрастной группе, в соревнованиях, посвященных дням здоровья, в стартах, а также в различных турнирах, посвященных знаменательным датам [25].

В настоящее время существует большой интерес к занятиям с оздоровительной направленностью. На старты соревнований ветеранов все больше и больше выходят люди зрелого возраста, что способствует продлению активного долголетия и укреплению здоровья. Однако занятия с оздоровительной направленностью и участие должны проходить под контролем врачей и только с их разрешения. Здесь не ставятся задачи достижения высоких результатов. Главное в этот период, особенно в пожилом возрасте, – регулярные занятия рукопашным боем.

Первые три этапа в многолетней системе подготовки приходятся на период обучения в школе и колледже. Поэтому при отборе школьников в секции и группы ДЮСШ, при планировании средств, методов и нагрузки должны учитываться возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности юных спортсменов. Именно в этом возрасте закладывается фундамент будущих успехов и от правильного построения процессов обучения и всей подготовки во многом зависит уровень спортивного мастерства в зрелом возрасте. Все три этапа работы тесно взаимосвязаны, причем деление учащихся по календарному возрасту несколько условно, так как по уровню физического развития школьники в одной возрастной группе порой значительно отличаются друг от друга. Все это требует особого внимания, прежде всего в период активного полового созревания. При отборе занимающихся в учебные группы школьной секции и

ДЮСШ, при организации и планировании работы необходимо учитывать особенности развития организма, а также периоды естественного активного развития отдельных физических качеств. На каждом этапе подготовки в соответствии с возрастными особенностями развития организма школьников ставятся и решаются конкретные задачи по развитию физических и воспитанию морально–волевых качеств, по обучению и совершенствованию техники[8].

Привлекать школьников к занятиям наиболее целесообразно в 11–12 лет. Начало занятий в более поздние сроки приводит к увеличению плотности подготовки, так как возникает необходимость компенсировать пробелы (например, в технической подготовке), наверстывать время. Постоянно следует помнить, что речь, по существу, идет о начале занятий одним из средств физического воспитания школьников, а не о систематических специализированных тренировках. Здесь дело не только в терминах, а в сущности построения подготовки, в первую очередь в плане общей физической подготовки.

1.3 Развитие физических качеств в процессе занятия армейским рукопашным боем

Армейский рукопашный бой характеризуется высокой напряженностью боевых действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке. В ходе боя на организм спортсменов воздействуют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, требующие предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляющие высокие требования к физической подготовке занимающихся [25].

Главной базой для достижения высоких результатов в спорте, является физическая подготовка. Она определяется определенным уровнем развития главных двигательных свойств: силы, выносливости, гибкости, быстроты.

Человек, у которого лучше развиты физические качества, является более трудоспособным, его организм лучше приспособлен к тренировочным нагрузкам и восстановление после них происходит быстрее. Физическая подготовленность, в условиях поединка, дает возможность более результативно продемонстрировать технические и тактические навыки и умения. Следовательно, при разработке самостоятельной тренировки, в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка должна стать одной из главных составляющих [1].

В таблице 2, были рассмотрены физические качества и их сенситивные периоды.

Таблица 2

Сенситивные периоды развития физических качеств

Физическое качество	Сенситивный период
Сила	14–17 лет
Выносливость	9–13 лет
Быстрота	9–12 лет
Гибкость	4– 8 лет
Ловкость	10–11 лет

Из таблицы 2, видно, что физические качества у человека развиваются в ранние периоды жизни и неравномерно, следовательно, в более поздние периоды, человек может только совершенствовать физические качества, а основное развитие происходит в сенситивный период. Далее рассмотрим все физические качества подробнее, и определим как они развиваются при занятиях армейским рукопашным боем.

1. Сила в качестве физического качества.

Сила – это возможность человека противостоять внешнему сопротивлению или преодолеть его при задействовании мышечных усилий.

Сила, развиваемая мышцей, зависит: от физиологического поперечника силы; от активирующего влияния со стороны центральной нервной системы; соотношения в силе двух типов волокон (сильных и быстрых – белых,

выносливых и медленных – красных); от внешних биомеханических условий (от показателей телосложения человека, индивидуальных особенностей техники выполнения упражнений).

Сила характеризуется в зависимости от условий, характера и величины проявления мышечной силы в спорте. По проявлению в движении, сила классифицируется на динамическую и статическую [5].

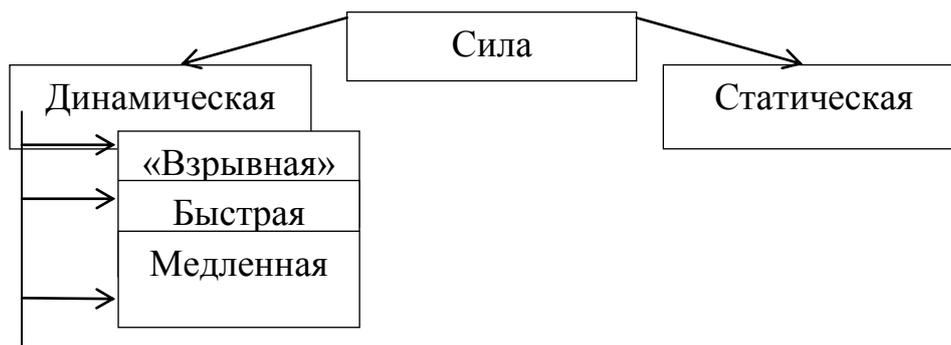


Рис. 3. Классификация силы по проявлению в движении

Динамическая сила – это сила в движении под нагрузкой, то есть в динамичном режиме. По характеру усилий, динамическая сила разделяется на взрывную, быструю и медленную.

Медленная динамическая сила – это сила, проявляемая, при относительно медленных движениях, почти отсутствует ускорение. Данная сила проявляется, например, при перемещении предметов большой массы, когда скорость перемещения практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений. Пример проявления медленной динамической силы: жим штанги.

Быстрая динамическая сила – это сила, проявляемая при быстрых, но не предельно–быстрых движениях, с большим отягощением, ускорение присутствует, но оно не на максимальном уровне. Пример проявления быстрой динамической силы: быстрые сильные удары по боксерской груше, кидания.

«Взрывная» динамическая сила – это сила, проявляемая при максимально быстрых движениях, сопротивление преодолевается с

максимальным напряжением в наиболее быстрый период времени, ускорение на максимальном уровне. Пример: спринтерский бег, бокс, борьба.

Статическая сила – сила в неподвижном состоянии под нагрузкой, то есть усилия человека движением не сопровождаются.

Сила, с точки зрения величины усилия проявления, подразделяется на абсолютную и относительную, на рис. 4. Представлены эти подразделения.

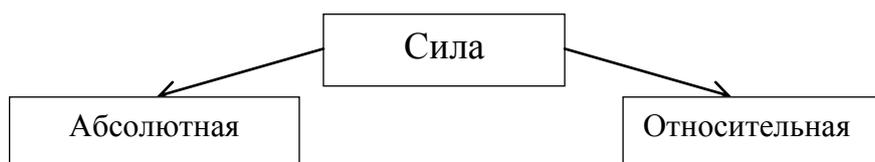


Рис. 4. Классификация силы по величине усилия проявления

Абсолютная сила – предельно максимальный труд, который человек может развивать в статическом или динамическом режиме. В статическом режиме абсолютную силу можно наблюдать, например, при жиме неподвижно закрепленной штанги. В динамическом режиме проявление абсолютной силы, можно наблюдать, на примере, жима штанги или приседании с ней.

Относительная сила – это измерение силы спортсмена, приходящаяся на один килограмм его веса. Данная величина используется для сравнения подготовленности разных спортсменов.

Ученые еще выделяют такое понятие как силовая выносливость.

Силовая выносливость – это, возможность длительный период времени и многократно поддерживать оптимальные усилия спортсмена и его силовые характеристики движений. Силовая выносливость, в большей степени проявляется при занятиях циклическими видами спорта (бег, плавание).

При ходе поединка в армейском рукопашном бое необходимо прилагать разнообразное мышечные усилия, что влечет за собой разностороннюю силовую подготовку.

Для армейского рукопашного боя, из-за специфических ударных действий, наиболее важно развитие и совершенствование «взрывной»

динамической силы. Но так же и важна быстрая динамическая сила при необходимости перемещения с быстрой изменении позиции. Выполнение быстрых действий, связанных с перемещениями, изменениями позиции, зависит от проявления быстрой динамической силы. При непосредственным соприкосновении с соперником в ближнем бою результативность силового единоборства, физического «подавление» противника будет зависеть от вашей атлетической подготовленности, т.е. от уровня развития силы, проявляемых в медленных движениях с максимальным или близким к нему сопротивлением. Активное ведение рукопашной схватки даже в течении 1-2 минут требует высокого уровня развития силовой выносливости. Именно из-за этого силовая выносливость – одна из главных силовых способностей [25].

Инструментами развития и совершенствования мышц являются разнообразные упражнения. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на 3 вида:

1) Упражнения с внешним сопротивлением. Главной особенностью этих упражнений является то что, можно с максимальной вероятностью дозировать величину отягощения в соответствии с индивидуальными возможностями человека. Пример: упражнения с использованием жгутов, эспандеров, тренажеров.

2) Упражнения с преодолением веса собственного веса тела. Эти упражнения эффективны при развитии максимальной силы на начальных этапах силовой подготовки. Пример: прыжки через скамейку.

3) Статические упражнения. Данные упражнения предполагает единовременное напряжение максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Пример: удержание штанги на спине.

При занятии армейским рукопашным боем, развитие силы у спортсменов производится по двум главным направлениям:

1) применением специальных и специально–подготовительных упражнений. Специально–подготовительные упражнения подбираются по их соответствию специальным упражнениям – фрагментам рукопашного боя;

2) использование разнообразных силовых обще развивающих силовых упражнений.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах и макиварах с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками) или в водной среде. Величина отягощений в таких упражнениях не должна нарушать структуру движений, а сами упражнения выполняются с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнется нарушаться структура движений или заметно упадет скорость их выполнения [9].

Для развития «взрывной» силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из разных положений с максимальным ускорением в финальной части. Например работа с топором и молотком; рывки и толчки штанги; а также преодоления инерции собственного тела при ударах, защитах и при переходах от защит к ударам и наоборот [26].

Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание необходимо уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того для общей силовой подготовки широко применяются также упражнения на перекладине, брусках, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями.

2. Быстрота в качестве физического качества.

Быстрота – возможность совершать двигательное действие с максимально возможной скоростью в минимальный период времени.

Физиологический механизм проявления быстроты, связанный прежде всего со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы [3].

Быстроту подразделяют на две различные формы, которые представлены на рис. 5.

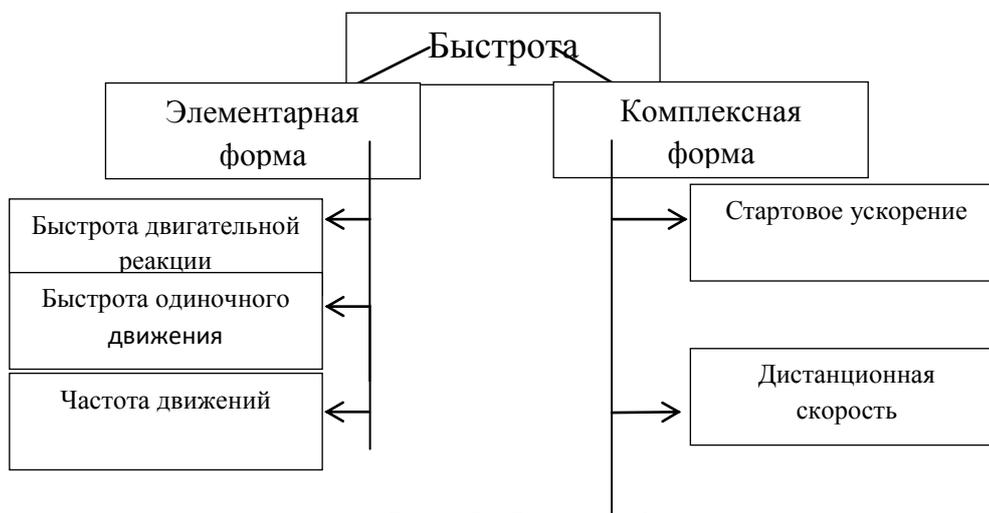


Рис. 5. Формы быстроты

Быстрота двигательной (простой) реакции – период времени от момента поступления сигнала до момента начала движения. Примерное время реакции 0,4 секунды.

Быстрота одиночного движения – возможность с максимально высокой скоростью выполнять двигательные процессы. Данная форма быстроты, наиболее важна, в боксе. Частота и темп движений – характеристика быстроты, которая показывает количество повторений на единицу времени.

Стартовое ускорение – это физическая величина, определяющая быстроту изменения скорости тела, то есть первая производная от скорости по времени. Ускорение является векторной величиной, показывающей на сколько изменился вектор скорости тела при его движении за единицу времени.

Дистанционная скорость – это способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, которую называют скоростной выносливостью. Для развития быстроты используют методы, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

Методы развития быстроты

Метод	Суть
1. Повторный	<p>Суть повторного метода сводится к выполнению упражнения с около предельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на зрительный сигнал и на быстроту отдельных движений. В продолжительности выполнения данного задания поддерживается максимальная быстрота на 15-30 секунд. Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечить наибольшую готовность к работе от 30 секунд до 5 минут. В зависимости от характера упражнения и состояния спортсмена.</p>
2. Сопряженный	<p>Этот метод характеризуется выполнением технических приемов и имитационных упражнений с высокой точностью, например при выполнении ударного движения в нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т.п.</p>
3. Круговой тренировки	<p>Метод тренировки заключается в</p>

	том, что поочередное выполнение нескольких станций(упражнений) с коротким перерывом между каждым упражнением и длинным периодом между кругами. В круговую тренировку подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют все основные группы мышц и суставы
4. Игровой	В этом методе применяются подвижные игры и специальные эстафеты.
5. Соревновательный	Выполняются упражнения с предельной быстротой в условиях соревнования.

Наиболее подходящим методом развития быстроты при занятии армейским рукопашным боем является метод круговой тренировки, так как он развивает быстроту сложной реакции.

В ходе поединка бойцы обычно сталкиваются с необходимостью комплексного проявления различных форм быстроты и скоростных движений: одиночных и серийных ударов, принятие защиты передвижений, а также быстроты перехода от защиты к атаке и наоборот. При этом увеличение скорости выполнения одиночных ударов почти не отразится на частоте выполнения их серий или быстроте реакции на действия противника, или на скорости передвижения. Поэтому в тренировках необходимо развивать все возможные формы проявления быстроты, необходимые для эффективного ведения рукопашного боя. И тот, кто этого не поймет и не

будет целенаправленно работать над решением проблемы, может остаться беспомощным перед своими противниками, даже обладая хорошей техникой.

В самостоятельных тренировках, направленных на развитие быстроты, рекомендуется применять аналитический метод, основанный на относительно избирательном совершенствовании отдельных ее форм. Следует лишь помнить, что работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости [10].

3. Выносливость в качестве физического качества.

Выносливость – это возможность выполнять двигательные усилия максимально длительное время с определенной заданной интенсивностью. Выносливость показывает общий уровень трудоспособности спортсмена и является многофункциональным свойством организма [45].

Теоретики выделяют две главные формы выносливости.

Первая форма выносливости – общая выносливость, она характеризуется возможностью длительный период времени выполнять работу с повышенной эффективностью умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Физиологической основой данной формы выносливости для всех современных видов спорта являются аэробные способности, так как они не зависят от вида выполняемых упражнений и имеют малую специфику. Аэробные способности позволяют длительное время выполнять работу вплоть до того уровня интенсивности, пока имеется возможность полного удовлетворения кислородного запроса организма в процессе самой работы. Это устойчивое, «стационарное» состояние может поддерживаться достаточно долго. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт

высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно–сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками.

Вторая форма выносливости – специальная выносливость, она характеризуется возможностью организма длительный временной отрезок переносить нагрузки, свойственные для определенного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

В соответствии с наличием у человека трех различных метаболических источников энергии выделяют и три составляющих компонента выносливости: аэробный, гликолитический и алактатный, каждый из которых может быть в свою очередь охарактеризован показателями мощности, емкости и эффективности. Показателем мощности оценивают то максимальное количество энергии в единицу времени, которое может быть обеспечено каждым из метаболических процессов. Показателем емкости оценивают общие запасы энергетических веществ в организме или общее количество выполненной работы за счет данного источника. Критерии эффективности показывают, какое количество внешней механической работы может быть выполнено на каждую единицу выделяемой энергии. Проявление выносливости, таким образом, можно представить как результат различного сочетания трех ее компонентов: аэробного, гликолитического и алактатного [46].

Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости. Совершенствование же двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к снижению энергозатрат и повышению эффективности использования биоэнергетического потенциала, т. е. к увеличению выносливости. Особенности поединка в рукопашном бою заключается в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников комплексируются на большое число различных эпизодов, чередующихся периодами выбора позиции, передвижениями, подготовки атак и переходов в защиту, то есть действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у вас энергетические резервы и как вы их будете расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса. При этом желательно не допускать переходов в гликолитический анаэробный режим работы, т. е., например, избегать длительных серий приемов в высоком темпе, потому что это влечет за собой быстрое нарастание утомления, последующее снижение работоспособности и необходимость длительного восстановительного периода для устранения значительного «кислородного долга» и накопившейся в работающих мышцах молочной кислоты. Снижение работоспособности выражается прежде всего в ухудшении реакции, снижении мощности работы (а значит, и силы ударов), точности движений, уменьшении скорости выполнения атакующих и защитных действий и перемещений. Полностью избежать подключения анаэробного гликолиза в реальном поединке вряд ли возможно, а иногда и нецелесообразно в тактическом плане и к этому необходимо быть готовым. Но стратегия

развития и совершенствования специальной выносливости для рукопашного боя в целом должна основываться на двух основных предпосылках.

1) Развитие специальной выносливости с помощью совершенствования элементов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей;

2) Улучшение компенсаторных элементов за счет совершенствования мощности аэробных способностей.

Совершенствование алактатной анаэробной мощности осуществляется при выполнении специальных упражнений в сериях продолжительностью 6-10 секунд, повторяемых 5-6 раз с отдыхом от 10-15 секунд до 1-3 минут. Всего в тренировке можно выполнять 2-4 таких серий нагрузки с отдыхом между ними 4-5 минут. Чем меньше ваша тренированность, тем более продолжительным должны быть интервалы отдыха. Эти промежутки отдыха необходимо заполнять упражнениями на растягивание или плавным и медленным выполнением комплексов формальных упражнений, по аналогии с комплексами оздоровительной гимнастики ушу. Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серий специальных упражнений до 15-20 секунд, можно добиться увеличения алактатной емкости. Главный критерий контроля направленности нагрузки - высокая, не снижающаяся от серии к серии мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства усталости, локальной «тяжести» работающих мышц. Если же повторять 10-секундные серии упражнения с 10-15-секундными интервалами отдыха подряд 10-15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на совершенствование аэробной мощности, а при увеличении продолжительности пауз отдыха до 30 секунд нагрузка будет направлена на увеличение аэробной емкости и эффективности использования энергетического потенциала. В таком режиме выполнения серий упражнений решаются не только задачи развития специальной выносливости, но одновременно и совершенствование техники, развития специальной силы и быстроты. При коротких интервалах отдыха заполнять их другими упражнениями, конечно, не следует. Для совершенствования

гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений от 20 до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 3-6 минут нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд - на емкость анаэробного гликолиза. Для развития и совершенствования специальной выносливости, проявляющейся в способности вести поединок на уровне максимальной мощности, применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности. В основном рекомендуется использовать для этого «бой с тенью», выполнение серий упражнений на снарядах, в передвижениях и др. Нагрузку можно увеличить за счет дополнительных отягощений при выполнении специальных упражнений (в виде манжет, накладок, жилетов, поясов, гантелей и т. д.). Вместе с тем для более избирательной направленности упражнений с тяжестями на тот или иной механизм обеспечения локальной мышечной выносливости необходимо придерживаться следующих правил. Для увеличения максимальной анаэробной мощности используются упражнения с отягощением 30-70% от предельного с количеством повторений от 5 до 12 раз. Выполнять их надо с высокой скоростью, в максимально возможном темпе с произвольными интервалами отдыха между подходами - до восстановления. Количество подходов определяется опытным путем - до снижения мощности выполняемой работы, но обычно выполняется до 6 подходов [36].

4. Гибкость в качестве физического качества.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энерготраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок [22].

Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Для занимающихся боевыми искусствами специальная гибкость связана прежде всего с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов. Развивают гибкость с помощью специально подобранных упражнений. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной или смешанной форме выполнения, но и по характеру.

В теории и методологии различают две формы гибкости, они представлены на рис. 5.



Рис. 5. Формы гибкости

Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Зависит проявление гибкости прежде всего от анатомического строения суставов, эластических свойств мышц и связок, центрально-нервной регуляции тонуса мышц. Чем больше конгруэнтность (соответствие друг другу) сочленяющихся суставных поверхностей, тем меньше подвижность. Ограничивают подвижность и такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, находящиеся на пути движения суставных поверхностей. Ограничение гибкости связано и со связочным аппаратом: чем толще связки и суставная капсула и чем больше натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность. Кроме

того, размах движений может быть лимитирован напряжением мышц-антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластических свойств мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т. е. от совершенства межмышечной координации. Чем более развиты и сильны окружающие сустав мышцы, тем меньше подвижность, а чем более эластичны мышцы, тем подвижность в суставе выше. К снижению гибкости может привести и систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений, если при этом в тренировочные программы не включаются упражнения на растягивание. Проявление гибкости в тот или момент времени зависит от общего функционального состояния организма и от внешних условий: суточной периодики, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления [11].

Самостоятельные занятия несколько ограничивают возможности применения всех известных средств и методов развития гибкости. Поэтому для выполнения самостоятельных упражнений на растягивание предлагаются такие их комплексы, которые не требуют ни помощи партнера, ни специальных условий. Эти упражнения можно выполнять в спортивном зале, на школьной спортивной площадке, на лесной поляне, дома на коврике. Необходимо только всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и при этом не должно быть сильных болевых ощущений. А лишь чувство «растягиваемых» мышц и связок. Метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале спортсмены начинают упражнения с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума. Высококвалифицированным спортсменам удается непрерывно выполнять движения с максимальной или

близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение тренировки может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или попеременно с другими, в том числе и силовыми упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застыли». Активные динамические упражнения могут включаться во все части учебно-тренировочного занятия. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным «блоком». Метод статического растягивания. Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-35 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время. Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные

упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются сухожилия мышц и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которых вы достигаете при самостоятельном выполнении упражнений.

5. Ловкость в качестве физического качества.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связываются с понятием ловкость как способность человека быстро и целесообразно принять наиболее рациональные действия, а так же быстро освоить новые двигательные действия, и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [9].

Ловкость это сложное комплексное двигательное качество, где уровень развития определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых и нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основными факторами ловкости считаются координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е.

наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа – способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Координационные способности зависят в частности от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Вторая группа – способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа – способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники [13].

Выводы по первой главе:

1. Свое начало история рукопашного боя берет с самого начала зарождения человеческой расы. Древние люди имели острую необходимость

бороться за свою жизнь. Элементы и основы рукопашного боя как единоборства зарождались при занятии охотой и при непрекращающихся междоусобных боях.

Датой рождения армейского рукопашного боя считается 1979 год. Основоположником является Маргелов В.Ф., который поручил своим специалистом разработать данный вид спорта.

В 1980 году появилась экипировка для занятий армейским рукопашным боем. 1992 считается официальной датой создания Федерации Армейского рукопашного боя.

Армейский рукопашный бой продолжает свое развитие и считается перспективным видом спорта для нашей страны.

2. Проанализировав, шесть этапов, подготовки спортсмена, занимающегося армейским рукопашным боем, можно выявить методологию подготовки в учебно-тренировочной работе. При разработки данной методики должны учитываться следующие факторы: возраст спортсмена; психологические качества спортсмена; анатомо-физические качества спортсмена.

Для юношей 14-16 лет наиболее важным из всех этапов подготовки спортсмена является этап всесторонней физической подготовки. Задача данного этапа – основательное ознакомление и улучшение техники всем видов ударов, бросков, приемов. На этом этапе существенную роль играет разработка методики по улучшению общих показателей физических качеств спортсмена.

3. Физические качества человека – это качества, необходимые его физической активности, двигательной деятельности. Следовательно, развитие физических качеств для спортсмена – это фундамент для достижения высоких результатов в единоборстве. Существует пять физических качеств:

- 1) сила
- 2) ловкость
- 3) быстрота

4) гибкость

5) выносливость

Все, выделенные физические качества, необходимы для армейского рукопашного боя, поэтому их стоит развивать комплексно. Чем интенсивнее спортсмен работает над совершенствованием своих физических качеств, тем трудоспособнее функционирует его организм, лучше воспринимает тренировочные нагрузки, более быстро и эффективнее проходит восстановительный процесс после них. При рукопашном бое технические приемы выполняются лучше, а состояние тренированности остается дольше и легче переносится.

Армейский рукопашный бой требует от спортсмена, занимающимся им, хорошей физической подготовленности, так как без нее он не сможет эффективно и плодотворно задействовать технические и тактические навыки. Поэтому, в системе вместе с изучением и развитием базовых приемов армейского рукопашного боя, физическая подготовка должна быть основной частью тренировочного процесса.

ГЛАВА II. Организация эксперимента и анализ выявленных данных

2.1 Цель, задачи и методы исследования

Целью нашего исследования является определение влияния занятий рукопашным боем на развитие физических качеств у юношей 14–16 лет.

В эксперименте были поставлены и решены следующие задачи:

1) сравнить показатели физической подготовки у юношей 14–16 лет, занимающихся армейским рукопашным боем.

2) выявить общий уровень физической подготовки у юношей 14–16 лет, занимающихся армейским рукопашным боем;

3) проанализировать полученные результаты, обобщить информацию и сделать выводы по динамике физических показателей спортсменов.

4) предложить рекомендации по проведению тренировки для юношей, занимающихся армейским рукопашным боем.

В ходе опытно–экспериментальной работы использовались различные методы исследования:

- метод экспертной оценки;
- математической статистики;
- метод количественной обработки данных;
- метод качественной обработки данных;
- опрос;
- наблюдение.

2.2 Организация и проведение эксперимента

Для проведения эксперимента было задействовано 20 спортсменов, занимающихся армейским рукопашным боем. Их я разделил в две группы:

контрольная и экспериментальная. Возраст спортсменов был выбран от 14 до 16 лет, так как в этом возрасте лучше развивается точность движений, быстрота реакции, увеличивается мышечная сила.

Определение физической подготовки, спортсменов занимающихся армейским рукопашным боем проводилось на базе исследования, которой выступил дворец спорта ЧЭМК, спортивный клуб каскад.

Периоды проведения эксперимента:

Предварительное тестирование спортсменов – 28.09.2017 год.

Начало эксперимента – 02.10.2017 год.

Конец эксперимента – 30.03.2018 год.

Заключительное тестирование спортсменов – 30.03.2018 год.

Для измерения показателей физических качеств были проведены контрольные тесты, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4

Контрольные тесты для спортсменов

Физическое качество	Тест	Единица измерения
Сила	Отжимания	Количество раз
Быстрота	Бег 30 метров	Секунды
Выносливость	Пресс	Количество раз
Ловкость	Скакалка	Количество раз
Гибкость	Наклоны вперед к ногам	Сантиметры

По данным контрольным тестам, сразу можно выявить какое физическое качество, и как изменяется у спортсменов в ходе эксперимента.

Для улучшения физических качеств было разработано два комплекса круговой тренировки, по которым будет заниматься экспериментальная группа.

Экспериментальная группа состоит из 10 человек. Контрольная группа, не занимающаяся по нашему эксперименту, будет заниматься по ранее

принятым тренировкам в секции. В данной группе, так же задействовано 10 человек.

Метод круговой тренировки для развития физических качеств, был выбран, так как оказывает не только комплексное воздействие, на организм занимающегося, но и вариативное. В комплексах, круговой тренировки, возможно изменение порядка выполнения упражнений.

Главная особенность круговой тренировки – периодическая смена тренировочных упражнений. Соотношение работы и отдыха при круговой тренировке имеет важное значение и существенно влияет на конечный результат [12].

Разработанные комплексы круговой тренировки я представил в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

Первый комплекс круговой тренировки

№	Упражнение	Дозировка, сек.	Отдых после упражнения, сек.	Назначение
1	Прямые удары с гантелями 1-2 кг	40	10	Развитие «взрывной» силы
2	Запрыгивание двумя ногами на степ	40	10	Развитие взрывной силы мышц ног
3	Планка в упоре лежа	40	10	Развитие выносливости
4	«Бёрпи» (прыгнул-упал-отжался)	40	10	Развитие выносливости
5	Скручивания из положения лежа	40	10	Развитие гибкости позвоночника в поясничном отделе
6	Махи ногами влево, вправо у стенки (упор лицом)	40	10	Развитие гибкости ног
7	Бег в упоре у стенки	40	10	Развитие быстроты
8	Отбивание теннисного мяча от стенки	40	10	Развитие быстроты
9	Прыжки, осуществляемые через скамейку	40	10	Совершенствование координации движений
10	Кувырок вперед	40	10	Повышения устойчивости

Таблица 6

Второй комплекс круговой тренировки

№	Упражнение	Дозировка, сек.	Отдых после упражнения, сек.	Назначение
1	Отжимания в мостике	40	10	Развитие силы мышц рук и пресса
2	Поднимание прямых ног перпендикулярно туловища из положения лежа	40	10	Развитие силы
3	Удержания уголка сидя на полу	40	10	Развитие выносливости
4	Выпрыгивания из приседа с прямым ударом	40	10	Развитие выносливости
5	Вращение блина (10кг) вокруг туловища в наклоне	40	10	Развитие гибкости позвоночника в поясничном отделе
6	Выпады в прыжке	40	10	Развитие гибкости ног
7	Максимально быстрое нанесение ударов ногами в воздух	40	10	Развитие скоростных способностей
8	В прыжке в вверх выполнить хлопок перед грудью и за спиной (в основной стойке)	40	10	Развитие скоростных способностей
9	Пластиковый меч подбрасывается правой рукой, ловится - левой. Затем, наоборот.	40	10	Развитие ловкости
10	Кувырок назад	40	10	Повышения вестибулярной устойчивости

В контрольной группе занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. В экспериментальной группе занятия также проводились 3 раза в

неделю, но часть занятия после разминки, была заменена на разработанную методику.

В разработанных комплексах выбраны упражнения, которые оказывают положительное влияние на развитие физических качеств. В каждом комплексе выбрано по 2 упражнения на развитие каждого физического качества. В каждый комплекс, включено по 10 упражнений, называемых станцией, на каждую тратиться по 50 секунд (40 секунд – выполнение упражнения, 10 секунд – время на отдых).

Последовательность выполнения упражнений – круговая, то есть выполнить полный комплекс упражнений – это, пройти один круг, за четко определенное время. Для каждого спортсмена была назначена индивидуальная дозировка выполнения упражнения.

Упражнения выбраны не элементарные, так как, занимающиеся, имеют выработанную спортивную базу, то есть, элементарные упражнения не могут поспособствовать быстрому и эффективному развитию физических качеств у юношей, следовательно, упражнения определены усложненные. Упражнения, выработанные в комплексах круговой тренировки, выполнялись системно и вариативно.

Круговая тренировка проводилась сразу после разминки, когда организм находится в наиболее работоспособном состоянии и способен выполнять объемную и интенсивную работу [10]. Редко круговая тренировка проводилась и в конце тренировки, когда нагрузка за полную тренировку считалась недостаточной. Нагрузки в круговой тренировке были увеличены двумя методами – увеличение объема работы, увеличение интенсивности работы. Нагрузка увеличивалась каждые 2 тренировочные недели.

При грамотном, последовательном чередование тренировочных упражнений и отдыха, а так же при систематическом увеличении нагрузки и интенсивности работы улучшение показателей физических качеств происходит наиболее эффективно и быстро.

Для получения более точных результатов об эффективности эксперимента до его начала, были проведены контрольные тесты для спортсменов, которые широко применяются для контроля уровня развития физических способностей, у двух групп: экспериментальной группы и контрольной группы выявил результаты в таблицах 7 и 8.

Во время проведения тестирования мы придерживались всех требований, обеспечивающих надежность, стабильность и информативность контрольных испытаний. Контрольное тестирование проводилось сразу после разминки, полученные результаты заносились в специальные протоколы.

Начальное контрольное тестирование было проведено 28.09.2017 года у двух групп. Спортсмены, в каждую группу, выбирались по случайному принципу. Контрольное тестирование экспериментальной группы до начала эксперимента представлено в таблице 7.

Таблица 7

Контрольное тестирование экспериментальной группы до начала эксперимента

Спортсмен	Контрольный тест				
	Бег на 30 метров	Отжимания	Пресс	Скакалка	Наклон вперед к ногам
1	5,1	41	53	124	15
2	5,6	36	50	117	5
3	5,6	21	35	112	8
4	5,0	43	47	152	9
5	5,8	39	38	127	6
6	5,9	28	40	120	6
7	5,2	34	44	141	2
8	5,9	17	34	100	1
9	5,9	20	36	107	6
10	4,8	44	60	132	12

Контрольное тестирование для контрольной группы до начала эксперимента представлено в таблице 8.

Таблица 8

Контрольное тестирование для контрольной группы до начала
эксперимента

Спортсмен	Контрольный тест				
	Бег на 30м	Отжимания	Пресс	Скакалка	Наклон вперед к ногам
1	5,0	36	49	128	10
2	5,2	32	41	115	3
3	5,0	31	51	131	6
4	4,8	56	50	142	17
5	4,8	58	53	147	16
6	6,0	21	36	112	1
7	5,3	34	42	126	6
8	5,2	33	46	117	5
9	6,1	20	21	102	1
10	5,3	18	49	139	9

Юноши, занимающиеся в секции, показали средние результаты тестов, в своей возрастной категории.

Для получения наглядных результатов была создана диаграмма, представленная на рис. 6.

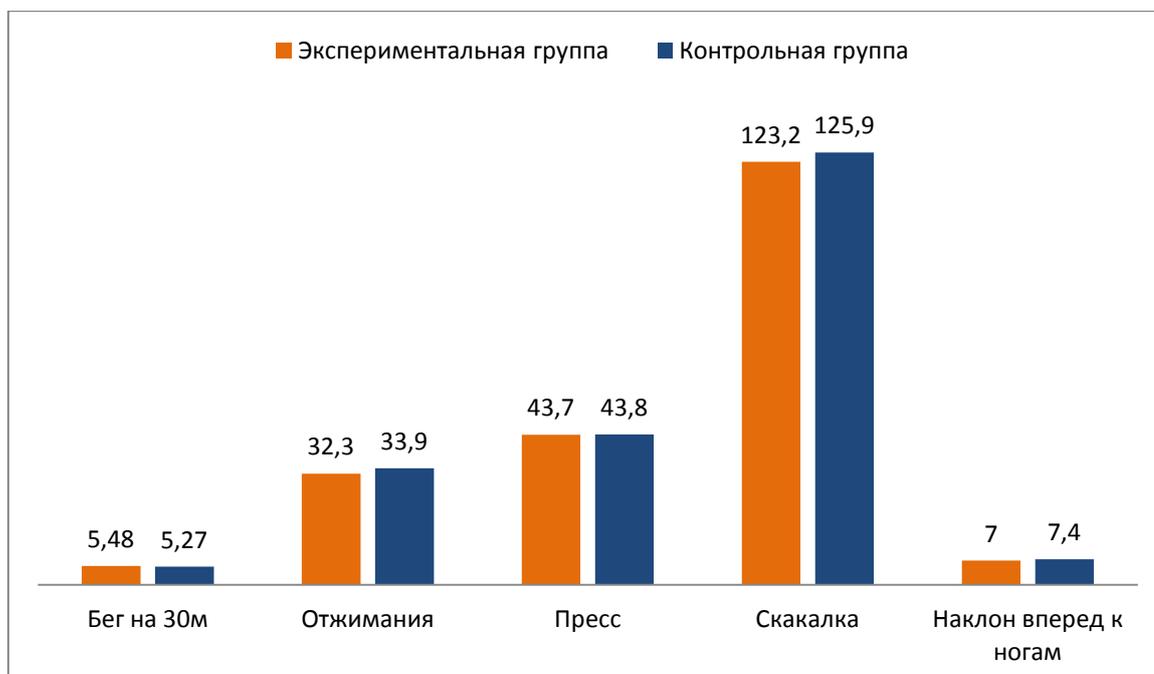


Рис. 6. Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы, до начала эксперимента

По результатам начального тестирования видно, что спортсмены состоящие в экспериментальной и контрольной группах показали примерно одинаковые средние результаты, нет явного преимущества одной группы над второй. Физические качества, сила, ловкость и выносливость, быстрота лучше развиты у контрольной группы, так как их средний результат по тестированию немного выше. Экспериментальная группа превосходит контрольную группу по гибкости, так как среднее значение по наклону вперед, данной группы выше.

Методика круговой тренировки, должна поспособствовать увеличению средних показателей. Планируется, что к середине эксперимента, контрольная и экспериментальная группа будут показывать равные результаты, а к концу эксперимента, группа, занимающаяся с помощью круговой тренировки превзойти показатели.

2.3 Результаты и выводы эксперимента

В данном пункте рассмотрены, какие результаты получены после 6 месяцев занятий по разработанному нами методу круговой тренировки. Так же сделаны выводы по ним и рекомендации. Контрольное тестирование экспериментальной группы после проведения эксперимента, показано на таблице 9.

Контрольное тестирование контрольной группы после проведения эксперимента показано на таблице 10.

После завершения эксперимента были снова проведены контрольные тесты, которые определили эффективность разработанной программы развития физических качеств. В двух группах результаты представлены в таблице 9 и 10.

Таблица 9

Контрольное тестирование экспериментальной группы после
проведения эксперимента

Спортсмен	Контрольный тест				
	Бег на 30м	Отжимания	Пресс	Скакалка	Наклон вперед к ногам
1	4,9	47	60	136	17
2	5,3	40	55	125	7
3	5,7	29	42	124	10
4	4,9	50	50	160	12
5	5,5	48	42	133	8
6	5,2	46	44	128	7
7	5,0	41	50	152	6
8	5,3	29	41	119	5
9	5,2	30	46	126	9
10	4,7	50	63	146	14

Таблица 10

Контрольное тестирование контрольной группы после проведения
эксперимента

Спортсмен	Контрольный тест				
	Бег на 30м	Отжимания	Пресс	Скакалка	Наклон вперед к ногам
1	4,9	38	51	131	11
2	5,1	35	43	120	4
3	5,1	34	51	134	6
4	4,6	55	51	143	16
5	4,7	58	52	149	16
6	5,8	24	37	120	2
7	5,2	36	43	130	6
8	5,0	35	48	121	5
9	6,0	26	25	113	3
10	5,1	21	52	144	10

Предварительные тестирования между началом и окончанием эксперимента не проводились.

Конечное контрольное тестирование было проведено 30.03.2018 года.

Контрольное тестирование проводилось сразу после разминки, полученные результаты заносились в специальные протоколы.

Показатели из таблиц 9 и 10 представлены в виде диаграммы на рис. 7.

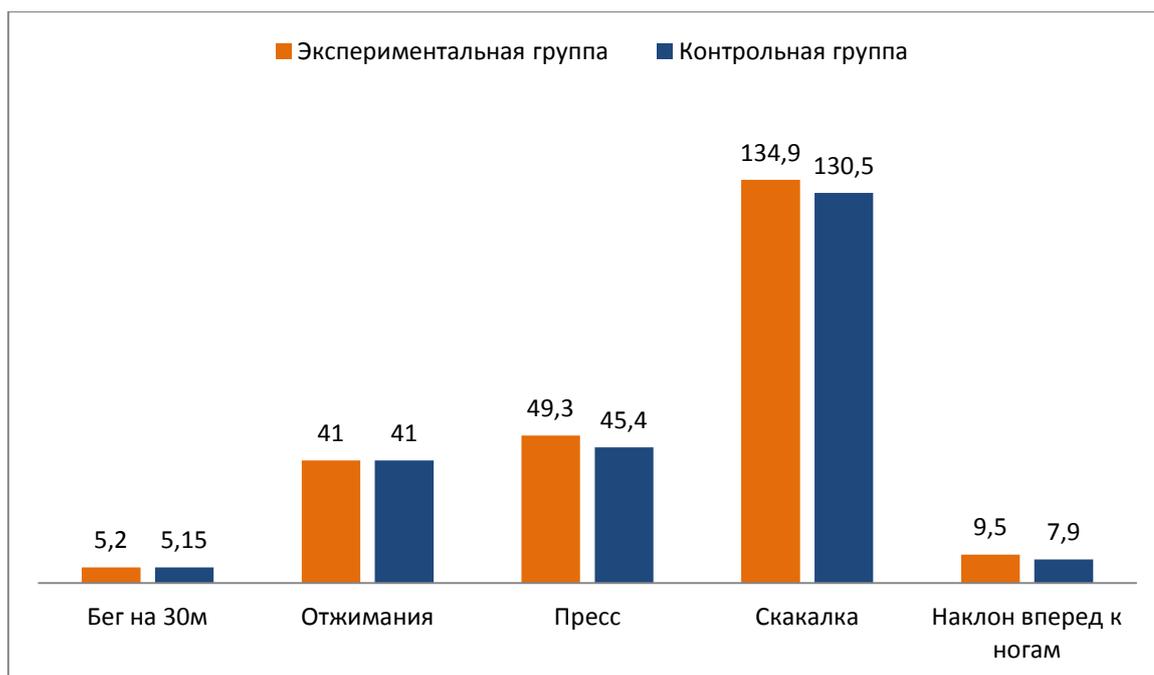


Рис. 7. Результаты тестирования двух групп после проведения эксперимента

По рис. 7. видно, что экспериментальная группа, практически, по всем показателям стала превосходить контрольную группу. После нашего эксперимента, мы видим, что у экспериментальной группы прослеживается положительный прирост показателей по каждой группе физических качеств.

Для того, чтобы более точно отследить динамику развития физических качеств у занимающихся, армейским рукопашным боем, в экспериментальной и контрольной группе, составлены две таблицы 11 и 12, в которых отображены результаты до начала и после окончания эксперимента. Предварительный вывод – круговая тренировка пошла на пользу спортсменам.

Таблица 11

Обобщенная таблица результатов у экспериментальной группы

№	Контрольное тестирование									
	На начало проведение эксперимента					После проведения эксперимента				
	Бег	Отжи мания	Пресс	Скака лка	Наклон	Бег	Отжи мания	Пресс	Скака лка	Накло н
1	5,1	41	53	124	15	4,9	47	60	136	17
2	5,6	36	50	117	5	5,3	40	55	125	7
3	5,6	21	35	112	8	5,7	29	42	124	10
4	5,0	43	47	152	9	4,9	50	50	160	12
5	5,8	39	38	127	6	5,5	48	42	133	8
6	5,9	28	40	120	6	5,2	46	44	128	7
7	5,2	34	44	141	2	5,0	41	50	152	6
8	5,9	17	34	100	1	5,3	29	41	119	5
9	5,9	20	36	107	6	5,2	30	46	126	9
10	4,8	44	60	132	12	4,7	50	63	146	14

Таблица 12

Обобщенная таблица результатов у контрольной группы

№	Контрольное тестирование									
	На начало проведение эксперимента					После проведения эксперимента				
	Бег	Отжи мания	Пресс	Скака лка	Наклон	Бег	Отжи мания	Пресс	Скака лка	Накло н
1	5,0	36	49	128	10	4,9	38	51	131	11
2	5,2	32	41	115	3	5,1	35	43	120	4
3	5,0	31	51	131	6	5,1	34	51	134	6
4	4,8	56	50	142	17	4,6	55	51	143	16
5	4,8	58	53	147	16	4,7	58	52	149	16
6	6,0	21	36	112	1	5,8	24	37	120	2
7	5,3	34	42	126	6	5,2	36	43	130	6
8	5,2	33	46	117	5	5,0	35	48	121	5
9	6,1	20	21	102	1	6,0	26	25	113	3
10	5,3	18	49	139	9	5,1	21	52	144	10

Для того, чтобы наглядно увидеть динамику улучшения физических качеств у двух групп: контрольной и экспериментальной, и сделать общий вывод по эффективности, целесообразности и результативности введения в основной тренировочный процесс для юношей 14-16 лет, круговой тренировки, составлены две диаграммы, которые представлены на рис. 8. и рис. 9.

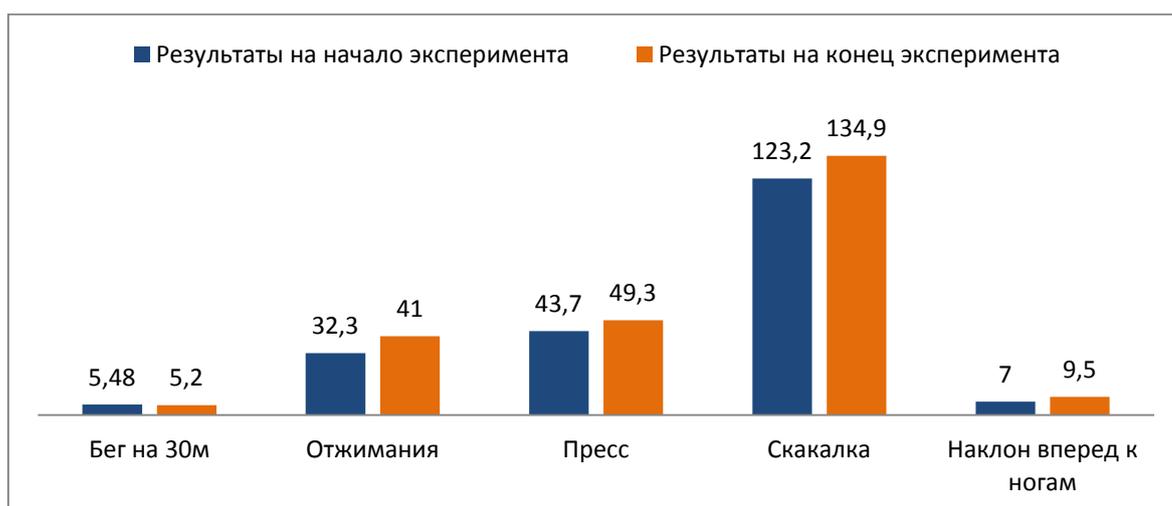


Рис. 8. Динамика развития физических качеств у экспериментальной группы на начало и конец эксперимента

По данным рис. 8. Делается следующий вывод, что в экспериментальной группе выросли результаты по всем показателям. Особенно положительная динамика прослеживается по улучшению силы на 26% и гибкости на 35%. Так же, увеличились и показатели быстроты на 11%, выносливости на 12%. Наименьшая динамика прослеживалась у показателей ловкости, но и она после проведения эксперимента увеличилась на 9,4% в экспериментальной группе.

По результатам рисунка 9, мы видим, что у контрольной группы выявляется положительная динамика по улучшению физических качеств. Лучше всего, у контрольной группы, развилась сила, ее показатели увеличились на 20%. Показатели быстроты выросли на 5%, выносливости на 3,6%, ловкости на 3,6% и гибкости на 6,7%.

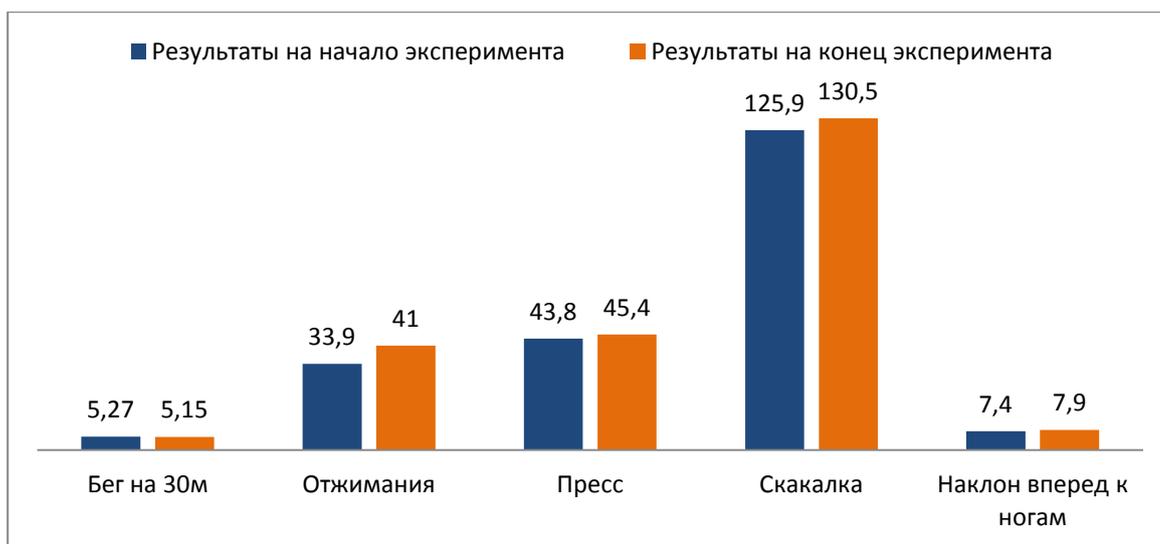


Рис. 9. Динамика развития физических качеств у контрольной группы на начало и конец эксперимента

Для подробного анализа данных по динамике развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группе, на рис. 10. Выявлена общая диаграмма, для того чтобы показать, как разработанные мною комплексы круговой тренировки повлияли на развитие физических качеств у юношей 14–16 лет, занимающихся армейским рукопашным боем.

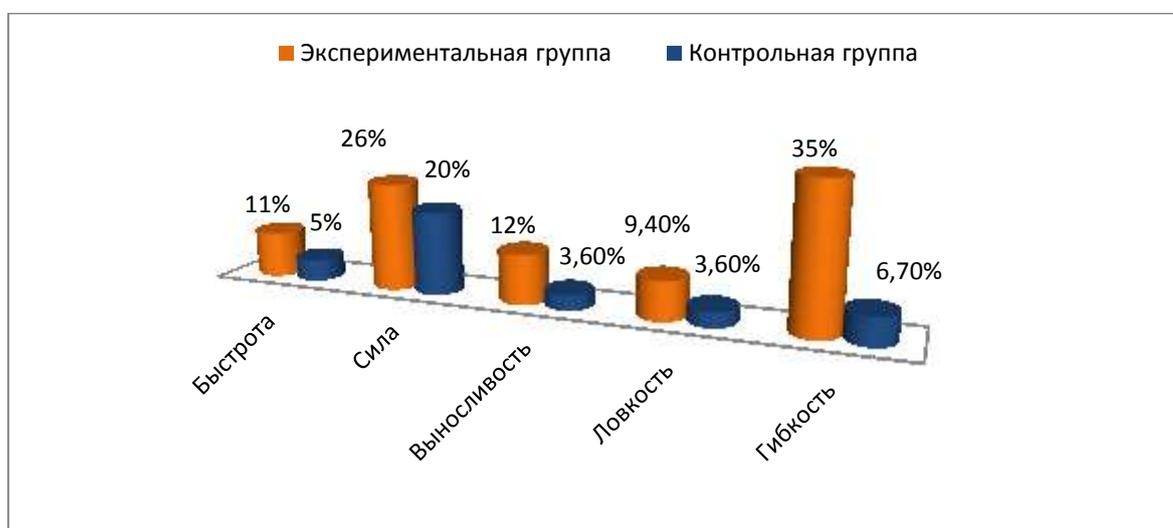


Рис. 10. Обобщенная динамика развития у юношей занимающихся в экспериментальной и контрольной группах.

На рис. 10. Мы видим, что наибольший прирост развития физических качеств у юношей из экспериментальной группы по отношению к контрольной группе составил по показателю гибкости. Данное физическое

качество развилось, так как экспериментальная группа выполняла комплексы круговой тренировки системно, так же в круговой тренировке были включены наиболее разнообразные упражнения, что так же положительно оказало влияние на развитие гибкости.

Юноши из экспериментальной группы превосходят по показателю гибкости юношей из контрольной группы, следовательно, при поединке их приемы будут обладать большей амплитудой и правильно поставленными, а движения будут сложно координированными. Вероятность получения травм у экспериментальной группы теперь ниже, чем у контрольной группы, так как гибкость благоприятно влияет на данную характеристику. Так же, я заметил, что юноши из экспериментальной группы более правильно ставят блоки при защите от ударов.

Выносливость у экспериментальной группы увеличилась на 12%, а у контрольной на 3,6%, это на 8,6% больше. Следовательно, экспериментальная группа обладает большей работоспособностью, дольше противостоит утомлению.

При проведении поединков между юношами из контрольной и экспериментальной группы, было замечено что, первые – наносили менее точные удары по соперникам, обладали меньшей скоростью при перемещениях и атакующих действиях. После 1,5 минут в первом раунде, юноши из контрольной группы все хуже оборонялись от активных действий соперника. По общему состоянию спортсмена после поединка, было выявлено, что юноши из экспериментальной группы чувствовали себя менее утомленными, их дыхание было спокойнее. Так же два спортсмена из экспериментальной группы, имеющие слабые результаты по контрольным тестам, одержали победы над соперниками, имеющими показатели лучше, чем у соперника, за счет лучше развитой выносливости, так как после двух минут поединка спортсмен из контрольной группы потерял более 80% силы и скорости, а выносливости на окончание поединка ему не хватило.

Дальше рассмотрим показатель силы и увидим, что экспериментальная группа превзошла на 6% контрольную группу по данному показателю. Хотя силу и не определяют как решающее физическое качество в единоборстве, из-за того, что при упражнениях на развитие силы забиваются мышцы, а следовательно, и теряется скорость и выносливость. Сила необходима при нанесении ударов, чем больше спортсмен «вложится» в удар (с наибольшей силой нанесет), тем быстрее соперник потеряет выносливость и координацию, что быстрее приведет к победе в поединке.

При проведении поединка между двумя группами 3 спортсмена одержали победу над соперником с помощью удушающего приема, два из которых занимались в экспериментальной группе, то есть силовые способности помогли «выбить» соперника и положить на ковер, для проведения удушающего приема.

Показатель ловкость увеличился меньше всего и в контрольной и в экспериментальной группе, но все же положительная динамика присутствует. Данное качество очень тяжело развить, так оно считается врожденным и требует долгих и упорных тренировок. Ловкость спортсмену при поединке нужна для того, чтобы он имел возможность принять более удобное положение при атаке и защите, а так же чтобы четко и грамотно проводить перемещения по коврам. При контрольных боях было замечено что следующую тенденцию: юноши, обладающие наиболее развитой ловкостью принимали такое положение, что бы из позиции защиты, они быстро смогли перейти в позицию нападения, и наоборот.

Скорость при поединке позволяет получить преимущество над соперником, так как чем выше скорость удара и скорость реакции, тем вероятнее победа в поединке. При поединках юноши, из экспериментальной группы до проведения эксперимента проиграли 8 боев, так как показатель скорости был ниже чем у контрольной. После завершения эксперимента юноши из экспериментальной группы выиграли 7 боев, они быстрее

перемещались по ковру, быстрее переходили из позиции защиты в позицию атаки.

Выводы по второй главе

1. Для развития физических качеств юношей, занимающихся армейским рукопашным боем, целесообразно и эффективно применять метод круговой тренировки, с целью совершенствования общей и специальной физической подготовки.

2. В различные периоды и этапы тренировочного процесса, исходя из стоящих непосредственно на данный момент задач, следует применять упражнения собственным весом. Которые лучше подобрать таким образом, что бы нагрузка приходилась на развитие всех физических качеств. Упражнения со снарядами такими как степ, резиновый мяч – медбол весом 5 кг, характерны для увеличения: взрывной силы, ловкости, быстроты.

3. Показания при выполнении комплексов направленных на развитие физических качеств были выполнены спортсменами в высоком темпе. Однако максимальные нагрузки были выполнены спортсменами при выполнении контрольных тестов, так как спортсмены выкладываясь на полную, старались дать высокий рекордный для себя результат.

4. Грамотно спланированная и организованная круговая тренировка, ставящая цель воспитания скоростно-силовых дает большой эффект для развития всех физических качеств и морфофункциональных способностей, занимающихся, а так же совершенствование их общей и специальной подготовки.

5. Целесообразно задействовать в тренировочные планы по армейскому рукопашному бою, методологию круговой тренировки. Так как, наш практический эксперимент выявил, что для юношей возраста 14-16 лет, данная методика способствует положительному результату по улучшению и развитию физических показателей.

Заключение

Рукопашный бой свою историю начинает самого начала зарождения человеческой расы. Древние люди имели острую необходимость бороться за свою жизнь. Элементы и основы рукопашного боя как единоборства зарождались при занятии охотой и при непрекращающихся междоусобных боях.

Датой рождения армейского рукопашного боя считается 1979 год. Основателем является Маргелов В.Ф, который поручил своим специалистам разработать данный вид спорта. В 1980 году появилась экипировка для занятий армейским рукопашным боем. 1992 считается официальной датой создания Федерации Армейского рукопашного боя. Планово и поступательно армейский рукопашный бой продолжал свое развитие и в 2005 году был включен Всероссийский реестр видов спорта.

Армейский рукопашный бой продолжает свой процесс развития и является одним из наиболее перспективных для нашего государства.

Проанализировав, шесть этапов, подготовки спортсмена, занимающегося армейским рукопашным боем, можно выявить методологию подготовки в учебно-тренировочной работе. При разработки данной методики должны учитываться следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- психологические качества спортсмена;
- анатомо-физические качества спортсмена.

Для юношей 14-16 лет наиболее важным из всех этапов подготовки спортсмена является этап всесторонней физической подготовки. Задача данного этапа – основательное ознакомление и улучшение техники всем видов ударов, бросков, приемов. На этом этапе существенную роль играет разработка методики по улучшению общих показателей физических качеств спортсмена.

Физические качества человека – это качества, необходимые его физической активности, двигательной деятельности. Следовательно, развитие физических качеств для спортсмена – это фундамент для достижения высоких результатов в единоборстве.

Чем интенсивнее спортсмен работает над совершенствованием своих физических качеств, тем трудоспособнее функционирует его организм, лучше воспринимает тренировочные нагрузки, более быстро и эффективнее проходит восстановительный процесс после них. При рукопашном бое технические приемы выполняются лучше, а состояние тренированности остается дольше и легче переносится.

Армейский рукопашный бой требует от спортсмена, занимающимся им, хорошей физической подготовленности, так как без нее он не сможет эффективно и плодотворно задействовать технические и тактические навыки. Поэтому, в системе вместе с изучением и развитием базовых приемов армейского рукопашного боя, физическая подготовка должна быть основной частью тренировочного процесса.

Для развития физических качеств юношей, занимающихся армейским рукопашным боем, был эффективно применен метод круговой тренировки, с целью совершенствования общей и специальной физической подготовки.

Упражнения состоящие в двух комплексах были основаны на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, быстроты. В которых были упражнения с собственным телом и снарядами.

Показания при выполнении комплексов направленных на развитие физических качеств были выполнены спортсменами в высоком темпе. Однако максимальные нагрузки были выполнены спортсменами при выполнении контрольных тестов, так как спортсмены выкладываясь на полную, старались дать высокий рекордный для себя результат.

По данным эксперимента, делается следующий вывод, что в экспериментальной группе выросли результаты по всем показателям, особенно положительная динамика прослеживается по улучшению силы на и

гибкости на. Так же, увеличились и показатели быстроты, выносливости на. Наименьшая динамика прослеживалась у показателей ловкости, но и она после проведения эксперимента увеличилась.

По результатам можно сказать, что даже у контрольной группы выявляется положительная динамика по улучшению физических качеств, так как они тренировались в ранее принятой методике. Лучше всего, у контрольной группы, развилась сила, ее показатели увеличились. Так же выросли показатели быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Список использованных источников

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М. Теор. и практ. физ. культ, 2013. - 780 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Блах В. Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) / В. Я. Блах, С. В. Елисеев, С. Е. Табаков, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. – С. 30-35.
4. Бонди, Г. Гипотезы и мифы в физической теории: моногр. / Г. Бонди. – М, 2016. - 948 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
6. Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И. Физическая культура для студентов: Учебник для вузов. - М.: Гардарики, 2010.
7. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке. // Вильчковский Э.С. Физкультура в школе 1971, №7
8. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.
9. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки /учебник для ин-тов физ. культуры.- Минск.: «Высшая школа», 1980,56с.
10. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Гуревич И.А. - Минск: Высшая школа, 2005. - 256 с.
11. Дихтярев В.Я Круговая тренировка//Дихтярев В.Я Физическая культура в школе - 2005г. № 5

12. Жужиков В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. // Жужиков В. Г. – Физкультура в школе 2001 №11
13. Зайцев Юрий Армейский рукопашный бой; Современное слово - Москва, 2009. - 288 с.
14. Владимир Михайлович Зациорский. Физические качества спортсмена. Советский спорт - 2009.
15. Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте – М.: Физкультура и спорт, 2002г.
16. Иванов, П.Н. Рукопашный бой; Мн: Харвест - Москва, 2004. - 180 с.
17. Кадочников А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя система Кадочникова. - 315 с.
18. Кадочников А.А. Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя. - М.: "Феникс", 2006. - 162 с.
19. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. - Ростов н/Д: "Феникс", 2003. - 107 с.
20. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой по системе выживания / Серия "Только для мужчин". - Ростов н/Д.: "Феникс", 2004. - 384 с.
21. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
22. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.-практ. пособие / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ, 2010.
23. Левинов И. Я. Комплексная подготовка круговым методом//Левинов И. Я. Физкультура в школе - 2006. №2
24. Лукашев М. Рукопашный бой в России в первой половине XX века. Системы и авторы. Книга 1. На заре российских систем рукопашного боя. Москва: Будо-Спорт, 2003. — 86 с.

25. Лукашев М. Рукопашный бой в России в первой половине XX века. Системы и авторы. Книга 2. Самозащита для революции. Москва: Будо-Спорт, 2003. — 86 с.
26. Лукашев М. Рукопашный бой в России в первой половине XX века. Системы и авторы. Книга 3. Система САМ превращается в САМБО. Москва: Будо-Спорт, 2003. — 86 с.
27. Лукашев М. Рукопашный бой в России в первой половине XX века. Системы и авторы. Книга 4. Сотворение САМБО: родиться в царской тюрьме и умереть в сталинской. Москва : Будо-Спорт, 2003. — 86 с.
28. Лукашев М. Рукопашный бой в России в первой половине XX века. Системы и авторы. Книга 5. САМБО на службе родине. Москва : Будо-Спорт, 2003. — 86 с.
29. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. “Теория и методика физического воспитания”. М., “Физкультура и спорт”, 2006г.
30. Медведев, А.Н. Казаки и рукопашный бой; М.: Здоровье народа, Шоу Дао - Москва, 1993. - 244 с.
31. Милан, Виктор Рукопашный бой; М.: Армада - Москва, 1996. - 425 с.
32. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
33. Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. - М.: Дрофа, 2014. - 128 с.
34. Новикова А.Д.; Матвеев Л.П: Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры / Новикова А.Д.; Матвеев Л.П - М; «Физкультура и спорт» 2007г. Том 1 302 с. с ил.
35. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.

36. Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / Романенко В.А., Максимович В.А. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 143 с: табл. - Библиогр.: С. 139-142. - 0.40.

37. Сорванов В. А., Алексеева Ю. П. Поиск способов измерения специальной выносливости // Теория и практика физической культуры. 2005. № 3. – С. 49-53.

38. Стрельцов И. Основы рукопашного боя по системе А.А. Кадочникова. - Краснодар, 2001, - 220 с.

39. Теория и методика физического воспитания. В 2-х т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

40. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом / Титова Т. Спорт в школе - 2006. № 3.

41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

42. Физическое воспитание. Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова. М., Высшая школа. 2000.

43. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

44. Физиология человека. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М. Мир. 2005.

45. Физиологические основы двигательной активности Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. М., ФиС. Москва : Физкультура и спорт. 1991.

46. Шарманова С.Б Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / В.К. Бальсевич, Ю.В. Катуков. - М.: Советский спорт, 2004 - 117 с. - Заключ.: с. 96.-Библиогр.: с. 97-103.-Прил.: с. 104-111.

47. Шестопалов С. Физические упражнения. -- Ростов-на-Дону, "Проф-Пресс", 2001. Стр. 13-21.2007.

48. Шолих М.В. Круговая тренировка /учебник для ин-тов физ. культуры.- М.: «Физкультура и спорт», 1966,95с.

49. Шулика Ю. А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2004. № 8. - С. 35-36.

50. <http://www.farbchel.ru>

51. <https://moniteur.ru>

52. <http://www.frrb-ural.ru>

53. <http://mega-fight.ru>